

RECEITAS COM SOJA VERDE



ISSN 1516-781X

Dezembro, 2006

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

Embrapa Soja

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Documentos 279

Receitas com Soja Verde

Autores:

Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi

Evelyn Ferreira Xavier

José Marcos Gontijo Mandarino

Vera de Toledo Benassi

Embrapa Soja

Londrina, PR

2006

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Soja

Rodovia Carlos João Strass - Acesso Orlando Amaral

Caixa Postal 231 - 86001-970 - Londrina, PR

Fone: (43) 3371-6000 - Fax: 3371-6100

Home page: www.cnpso.embrapa.br

e-mail (sac): sac@cnpso.embrapa.br

Comitê de Publicações da Embrapa Soja

Presidente:	<i>Alexandre José Cattelan</i>
Secretária executiva:	<i>Regina Maria Villas Bôas de Campos Leite</i>
Membros:	<i>Alexandre Magno Brighenti dos Santos</i> <i>Antonio Ricardo Panizzi</i> <i>Claudine Dinali Santos Seixas</i> <i>Dionísio Brunetta</i> <i>Ivan Carlos Corso</i> <i>José Miguel Silveira</i> <i>Léo Pires Ferreira</i> <i>Ricardo Vilela Abdelnoor</i>
Supervisão editorial:	<i>Odilon Ferreira Saraiva</i>
Normalização bibliográfica:	<i>Ademir Benedito Alves de Lima</i>
Editoração eletrônica:	<i>Neide Makiko Furukawa</i>
Fotos:	<i>Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi</i>
Capa:	<i>Neide Makiko Furukawa</i>

1ª edição

1ª impressão (2006): tiragem 2000 exemplares

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei no 9.610).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) **Embrapa Soja**

Receitas com soja verde / Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi... [et al.]. – Londrina: Embrapa Soja, 2006.
82p. -- (Documentos / Embrapa Soja, ISSN 1516-781X; n.279).

1. Soja-Nutrição humana. 2.Culinária. 3.Soja verde. I.Carrão-Panizzi, Mercedes Concórdia. II.Xavier, Evelyn Ferreira. III.Mandarino, José Marcos Gontijo. IV.Benassi, Vera de Toledo. VI.Título. VII.Série.

CDD 641.34

Autores

Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi

Engenheiro Agrônomo, Doutor em Ciência de Alimentos

Embrapa Soja

Rod. Carlos João Strass - Acesso Orlando Amaral

Caixa Postal 231

86001-970 Londrina, PR

Fone: (43) 3371-6200 - Fax: 3371-6100

mercedes@cnpso.embrapa.br

Evelyn Ferreira Xavier

Estudante do Curso de Nutrição da Universidade Filadélfia - UNIFIL

Estagiária Embrapa Soja

José Marcos Gontijo Mandarin

Farmacêutico Bioquímico, M. Sc. em Ciência e Tecnologia de Alimentos

Embrapa Soja

Rod. Carlos João Strass - Acesso Orlando Amaral

Caixa Postal 231

86001-970 Londrina, PR

Fone: (43) 3371-6269 - Fax: 3371-6100

jmarcos@cnpso.embrapa.br

Vera de Toledo Benassi

Engenheiro de Alimentos, M. Sc. em Tecnologia de Alimentos

Embrapa Soja

Rod. Carlos João Strass - Acesso Orlando Amaral

Caixa Postal 231

86001-970 Londrina, PR

Fone: (43) 3371-6273 - Fax: 3371-6100

benassi@cnpso.embrapa.br

Auxiliaram na execução das receitas:

Ivone Choucino Silva
Maria do Carmo Clemente



Foto da aquarela original de Neuzi Berbel, 2006

**Flor da soja: singela beleza que se transforma
em alimento, energia e outros produtos
gerando divisas para o agronegócio.**

Apresentação

A Embrapa Soja tem, como uma das suas prioridades, divulgar o uso da soja na alimentação humana, popularizando esse alimento que é exótico ao paladar dos brasileiros. Nos países orientais, é consumida diariamente e, segundo alguns historiadores, foi responsável pela sobrevivência da civilização chinesa.

Do ponto de vista nutricional, a soja verde é excelente fonte de proteínas, energia e ferro. Contém vitaminas, principalmente as do complexo B e inclusive a vitamina C, que não está presente nos grãos maduros.

Atualmente considerada um alimento funcional, o consumo de soja auxilia na redução dos riscos de diversas doenças crônicas e degenerativas e na manutenção da saúde como um todo.

Com estas receitas, a soja verde chega à sua mesa, mostrando que é um alimento versátil, de fácil preparo e saboroso, além de muito saudável.

Alexandre José Cattelan

Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento
Embrapa Soja

Sumário

RECEITAS BÁSICAS	13
Vagens de soja verde cozidas.....	15
Grãos de soja verde cozidos.....	16
 SALADAS	 17
Salada agridoce com soja verde.....	19
Salada cæsar com soja verde.....	21
Salada de abacate com soja verde.....	23
Salada de folhas com soja verde.....	25
Salada de macarrão com soja verde.....	26
Salada de repolho roxo com soja verde.....	29
Salada de soja verde com molho pesto	31
Salada exótica com soja verde	33
Salada italiana com soja verde	35
Salada mista com soja verde	37
Tabule com soja verde	39
 PRATOS QUENTES	 41
Arroz cremoso com soja verde.....	43
Batatas nevadas com soja verde	45
Bolo salgado de legumes e soja verde	47
Carne louca com soja verde.....	48
Creme de soja verde.....	51
Escondidinho com soja verde	53
Estrogonofe de queijo com soja verde.....	55
Frango na mostarda com soja verde.....	57
Minestrone com soja verde	59
Penne a romanesca com ricota e soja verde.....	61
Picadinho com soja verde	63
Quiche crocante com soja verde.....	65
Refogado de soja verde	67
Refogado oriental com soja verde.....	69

Risoto de frango com soja verde.....	71
Risoto de leite com soja verde	73
Soja verde à moda indiana.....	75
Torta de soja verde.....	76
Yakisoba com soja verde	78

Anexo - Soja verde fervida, cozida com sal e drenada	80
---	-----------

RECEITAS BÁSICAS

Vagens de soja verde cozidas

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de vagens de soja verde 280 g
- 3 colheres (sopa) de sal (40 g)
- água (1 litro)

Modo de preparo:

- ferver a água em uma panela, acrescentar as vagens de soja verde e o sal e deixar cozinhar por 20 minutos;
- escorrer a água de cozimento e deixar esfriar;
- consumir apenas os grãos, levando as vagens verdes cozidas diretamente à boca e retirando os grãos com os dentes.

Observação: esta forma de consumo, conhecida como “Edamame”, é um petisco tradicional da culinária japonesa.

Valor calórico: aproximadamente 395 kcal/porção de 100g.

Grãos de soja verde cozidos

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de soja verde (280 g)
- água (1 litro)

Modo de preparo:

- ferver a água em uma panela, acrescentar as vagens de soja verde e o sal e deixar cozinhar por 5 minutos;
- escorrer a água de cozimento e deixar esfriar;
- debulhar as vagens e utilizar os grãos cozidos em todas as receitas deste livro.

Observação: os grãos cozidos e bem escorridos podem ser congelados em sacos plásticos, para posterior utilização.

Valor calórico: aproximadamente 395 kcal/porção de 100g.

SALADAS



Salada agri-doce com soja verde

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de soja verde cozida (140 g)
- ½ xícara (chá) de uvas passas sem sementes (70 g)
- ½ xícara (chá) de ricota em cubinhos (50 g)
- 2 laranjas (210 g)
- 1 banana (125 g)
- 1 maçã vermelha pequena (120 g)
- 12 folhas de alface

Modo de Preparo:

- descascar e cortar as laranjas em pedaços;
- descascar e cortar a banana em rodelas e cortar a maçã com casca em gomos, colocando em um recipiente com água gelada e algumas gotas de limão, para não escurecer;
- forrar uma saladeira com as folhas de alface;
- misturar as uvas passas, os cubinhos de ricota e a soja verde, colocando no centro;
- dispor ao redor as laranjas, a maçã e a banana (após escorrer a água);
- servir com molho feito de azeite de oliva, limão, iogurte natural desnatado, salsinha e sal a gosto, batidos em liquidificador.

Observação: pode-se substituir a ricota por *tofu* cortado em cubos.

Rendimento: 3 porções.

Valor calórico: aproximadamente 266 kcal/porção.



Salada cæsar com soja verde

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de soja verde
- 1 alface americana
- 1 peito de frango cortado em tiras finas (500 g)
- 4 colheres (sopa) de mostarda
- 4 colheres (sopa) de azeite
- sal (a gosto)

Molho:

- 6 colheres de sopa de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 dente de alho amassado (8 g)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (50 g)
- sal (a gosto)

Croutons:

- 5 fatias de pão de forma cortado em cubinhos
- 3 colheres de sopa de azeite
- orégano (a gosto)

Modo de Preparo:

- em uma panela, aquecer o azeite e dourar as tiras de frango já temperadas com mostarda e sal;
- cozinhar o frango até ficar macio e reservar;
- em forno médio (180 °C), dispor os cubinhos de pão de forma em uma assadeira, já temperados com orégano e azeite;
- deixar assar por 15 minutos e reservar;
- com o auxílio de um mixer, bater limão, mostarda e alho e ir acrescentando aos poucos o azeite, batendo até formar um creme homogêneo (molho);
- misturar ao creme, o queijo parmesão ralado, o sal e acrescentar mais limão, caso seja necessário;
- levar à geladeira para resfriar;
- para a montagem do prato, dispor as folhas de alface em uma travessa, espalhar a soja verde e o frango em tiras e salpicar os *croutons* e o parmesão;
- servir a salada acompanhada do molho.

Observação: para fazer o molho mais encorpado, acrescentar maionese ou iogurte natural.

Rendimento: 2 a 3 porções.

Valor calórico: aproximadamente 1.024 kcal/porção.



Salada de abacate com soja verde

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de soja verde cozida (140 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30 mL)
- 2 tomates meio verdes, cortados em fatias grossas (235 g)
- 1 abacate maduro e firme (1 kg)
- folhas de agrião e escarola
- sal
- folhas de manjerição fresco para decorar (opcional)

Modo de preparo:

- descascar o abacate e cortar a polpa em pedaços;
- forrar uma travessa com as folhas de escarola e agrião;
- colocar no centro os pedaços de abacate, as fatias de tomate e a soja verde;
- regar com azeite e temperar com sal a gosto.

Rendimento: 2 porções.

Valor calórico: aproximadamente 721 kcal/porção.



Salada de folhas com soja verde

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de soja verde cozida (70 g)
- 1 xícara (chá) de palmito picado (100 g)
- folhas de rúcula
- folhas de alface lisa
- folhas de alface roxa
- 12 tomates cereja (120 g)
- 8 azeitonas pretas (60 g)
- cheiro-verde picado

Modo de preparo:

- dispor todas as folhas em uma saladeira;
- colocar sobre elas a soja verde misturada ao palmito, às azeitonas picadas e aos tomates previamente cortados ao meio;
- salpicar cheiro-verde;
- servir com molho feito com azeite de oliva, sal, limão ou vinagre e mostarda a gosto.

Rendimento: 3 porções.

Valor calórico: aproximadamente 133 kcal/porção.

Salada de macarrão com soja verde

Ingredientes:

Cozimento do macarrão:

- 1 pacote de macarrão tipo *penne* (500 g)
- ½ cebola cortada em quatro
- 2 dentes de alho levemente amassados (16 g)
- 1 folha de louro
- azeite de oliva
- sal

Salada:

- 2 xícaras (chá) de soja verde cozida (280 g)
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva (60 mL)
- 3 colheres (sopa) de uvas passas escuras sem caroço (20 g)
- 3 colheres (sopa) de nozes picadas (15 g)
- 2 colheres (sopa) de vinagre (30 mL)
- 2 colheres (sopa) de mostarda (14 g)
- 1 colher (sopa) de salsinha picada

Modo de preparo:

- aquecer água para o cozimento do macarrão e adicionar alho, cebola, louro e azeite;
- quando ferver, adicionar o macarrão e cozinhar até ficar *al dente*;
- escorrer, retirar a folha de louro e deixar esfriar;
- colocar o macarrão numa tigela grande, adicionar os outros ingredientes, misturar bem e temperar com sal e noz moscada a gosto;
- decorar uma travessa com as folhas de alface americana, colocar a salada e salpicar com cheiro-verde.

continua...

... continuação

- 1 vidro pequeno de maionese *light* (250 g)
- ½ lata de creme de leite com soro (100 g)
- folhas inteiras de alface americana
- sal e noz moscada ralada
- cheiro-verde picado



Rendimento: 6 porções.

Valor calórico: aproximadamente 686 kcal/porção.



Salada de repolho roxo com soja verde

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de soja verde cozida (140 g)
- 1 xícara (chá) de cenoura cozida e cortada em cubos (120 g)
- 1 xícara (chá) repolho roxo picado bem fino (70 g)
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva (60 mL)
- 2 colheres (sopa) de vinagre (30 mL)
- 2 colheres (chá) de açúcar (8 g)
- 1 pimentão vermelho picado em tiras (190 g)
- cheiro-verde picado
- sal (a gosto)

Modo de preparo:

- misturar o repolho, a soja verde, a cenoura e o pimentão e acrescentar os temperos;
- dispor em um refratário, tampar e refrigerar por cerca de duas horas, para acentuar os sabores;
- salpicar cheiro-verde na hora de servir.

Rendimento: 3 porções.

Valor calórico: aproximadamente 323 kcal/porção.



Salada de soja verde com molho pesto

Ingredientes:

Molho pesto:

- 2 xícaras (chá) de manjerição fresco
- ¼ xícara (chá) de nozes (5 g)
- ¼ xícara (chá) de parmesão ralado (20 g)
- 10 colheres (sopa) de azeite de oliva (150 mL)
- 2 dentes de alho (16 g)
- sal (a gosto)

Salada:

- 3 xícaras (chá) de soja verde cozida (480 g)
- 2 tomates fatiados (105 g)
- 6 folhas de alface

Modo de preparo:

- bater ligeiramente os ingredientes do molho, usando mixer ou miniprocessador de alimentos;
- temperar a soja verde com o molho;
- forrar uma saladeira com as folhas de alface e dispor a soja no centro;
- decorar com as fatias de tomate.

Observação: na preparação do molho pesto, pode-se usar metade azeite e metade óleo de cozinha.

Rendimento: 3 a 4 porções.

Valor calórico: aproximadamente 505 kcal/porção.



Salada exótica com soja verde

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de soja verde cozida (140 g)
- 4 laranjas (645 g)
- 2 mangas (855 g)
- 2 limões (155 g)
- 2 abacates (2 kg)
- 4 fatias de abacaxi (120 g)
- açúcar (a gosto)

Modo de preparo:

- espremer duas laranjas e os limões;
- descascar as outras duas laranjas e as mangas, cortando a polpa em pedacinhos;
- cortar as fatias de abacaxi em tiras;
- retirar a polpa dos abacates;
- bater no liquidificador a polpa de um abacate com metade do suco de laranja e de limão, acrescentar açúcar a gosto e reservar;
- cortar a polpa do outro abacate em pedaços e banhar com os sucos restantes;
- colocar as frutas picadas e a soja verde em uma saladeira e cobrir com o creme de abacate.

Rendimento: 2 porções.

Valor calórico: aproximadamente 1.475 kcal/porção.



Salada italiana com soja verde

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de soja verde cozida (140 g)
- 50 g de tomate seco
- 50 g de mussarela de búfala
- 6 folhas de alface americana
- 6 azeitonas pretas picadas
- gomos de uma laranja
- manjeriço fresco ou desidratado (a gosto)
- azeite de oliva, limão ou vinagre e sal (a gosto)

Modo de preparo:

- misturar mussarela, tomate seco, azeitonas e soja verde e temperar a gosto com o manjeriço;
- dividir a porção ao meio e dispor em dois pratos, guarnecendo com as folhas de alface e os gomos de laranja;
- servir com molho vinagrete, feito com vinagre ou limão, azeite de oliva e sal.

Observação: pode ser servido acompanhado de *croutons* (pão de forma cortado em cubos, salpicados com orégano e azeite de oliva e levados ao forno até ficarem dourados e crocantes).

Rendimento: 2 porções.

Valor calórico: aproximadamente 235 kcal/porção.



Salada mista com soja verde

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de soja verde cozida (280 g)
- 2 xícaras (chá) de brócolis cozidos no vapor (80 g)
- 2 xícaras (chá) de rodela de abobrinha cozidas no vapor (240 g)
- ½ xícara (chá) de tomates picados (90 g)
- ¼ xícara (chá) de azeitonas picadas (26 g)
- ¼ xícara (chá) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30 mL)
- 1 cebola (90 g)
- 1 pacote de macarrão tipo penne ou parafuso (500 g)
- 2 vidros de cogumelos em conserva (*champignons*) (200 g)
- pimenta-do-reino e alho (a gosto)

Modo de preparo:

- cozinhar o macarrão em água, sal e óleo até ficar *al dente*;
- escorrer e reservar;
- aquecer o azeite numa panela, dourar a cebola e refogar os cogumelos, previamente cortados ao meio ou fatiados;
- numa tigela, misturar brócolis, abobrinha e soja verde e adicionar o macarrão e os cogumelos;
- acrescentar tomate e azeitona e salpicar com salsinha;
- servir com molho à base de limão, manjerição (fresco ou desidratado), sal, pimenta-do-reino branca, alho e azeite de oliva.

Rendimento: 3 a 4 porções

Valor calórico: aproximadamente 640 kcal/porção.



Tabule com soja verde

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de soja verde cozida (280 g)
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- ½ xícara (chá) de hortelã picada
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva (150 mL)
- ½ xícara(chá) de suco de limão (110 g)
- ½ xícara (chá) de trigo para quibe (70 g)
- 3 tomates sem sementes picados (355 g)
- 1 cebola média picada (95 g)
- alface (para decorar)
- vinagre e sal (a gosto)

Modo de preparo:

- deixar o trigo de molho na água com gelo por uma hora;
- retirar toda a água do trigo, espremendo bem, com o auxílio das mãos, e reservar;
- em uma travessa, misturar soja verde, tomate, hortelã, cebola, cheiro-verde, azeite e suco de limão, temperando a gosto com vinagre e sal;
- adicionar o trigo e misturar delicadamente os ingredientes;
- decorar com folhas de alface.

Rendimento: 8 porções.

Valor calórico: aproximadamente 231 kcal/porção.

PRATOS QUENTES



Arroz cremoso com soja verde

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de soja verde cozida (280 g)
- xícaras (chá) de leite (400 mL)
- 1 ½ xícara (chá) de queijo prato ou mussarela picado em cubos (150 g)
- 1 xícara (chá) de arroz (170 g)
- ½ xícara (chá) de manteiga derretida (100 g)
- ½ xícara (chá) de cebola picada (65 g)
- 1 maço de espinafre
- 1 maço de brócolis (510 g)
- 2 ovos batidos (125 g)
- sal (a gosto)
- tempero pronto (a gosto)

Modo de Preparo:

- ferver 1 ½ litro de água e acrescentar o sal;
- adicionar o arroz e deixar cozinhar por 10 minutos;
- passar pelo escorredor e reservar;
- aferventar, separadamente, as folhas de espinafre e o brócolis cortado em pedaços;
- colocar num refratário manteiga, cebola, queijo, ovos, leite, espinafre, brócolis, soja verde e o arroz cozido, misturando bem;
- ajustar o sal a gosto;
- levar ao forno médio por 20 minutos para gratinar e servir em seguida.

Rendimento: 4-6 porções.

Valor calórico: aproximadamente 439 kcal/porção.



Batatas nevadas com soja verde

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de soja verde cozida (140 g)
- 1 kg de batatas (1 kg)
- 1 xícara (chá) de *bacon* cortado em cubinhos (100 g)
- 4 xícaras (chá) de queijo mussarela cortado em cubos (400 g)
- 1 vidro pequeno de maionese (250 g)
- 4 claras em neve
- sal

Modo de preparo:

- cozinhar as batatas descascadas e cortadas até ficarem macias;
- com o auxílio de um garfo ou espremedor, amassá-las ainda quentes;
- deixar amornar e temperar com sal a gosto;
- abrir uma porção da massa de batatas na palma da mão, rechear com mussarela e *bacon* e dar o formato de uma bolinha;
- repetir a operação até terminar a massa e dispor as bolinhas lado a lado num recipiente refratário, formando uma camada;
- em uma tigela, misturar delicadamente as claras em neve, a maionese e a soja verde, cobrindo a camada formada pelas bolinhas;
- se houver sobras, colocar por cima o restante da mussarela e do *bacon*;
- levar ao forno médio por cerca de 30 minutos.

Rendimento: 8 porções.

Valor calórico: aproximadamente 492 kcal/porção.



Bolo salgado de legumes e soja verde

Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo (180 g)
- ½ xícara (chá) de óleo de soja (120 mL)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (12 g)
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 2 ovos inteiros (125 g)

Recheio:

- 1 xícara (chá) de soja verde cozida (140 g)
- ½ xícara (chá) de salsinha
- 4 colheres (sopa) de polpa de tomates (80 g)
- 1 vidro de palmito em pedaços (300 g)
- 1 lata de milho verde (200 g)
- 1 lata de atum (120 g)
- 6 azeitonas picadas (40 g)
- margarina e farinha de rosca para untar e polvilhar a forma

Modo de preparo:

- colocar todos os ingredientes do recheio em um recipiente, misturar bem e reservar;
- misturar os ingredientes da massa em um outro recipiente;
- juntar o recheio com a massa;
- colocar em uma assadeira de furo previamente untada e polvilhada com farinha de rosca;
- levar ao forno pré-aquecido e assar em temperatura média por 30-40 minutos.

Rendimento: 6 a 8 porções.

Valor calórico: aproximadamente 344 kcal/porção.

Carne louca com soja verde

Ingredientes:

Cozimento da carne:

- 1 peça de lagarto (1,5 kg)
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde
- 1 copo (americano) de vinagre (200 mL)
- 1 copo (americano) de água (200 mL)
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva (60 mL)
- 1 colher (sopa) de molho inglês (15 mL)
- 2 tomates com casca e sementes picados (230 g)
- 5 dentes de alho amassados (40 g)
- 1 cebola picada (95 g)
- 2 folhas de louro
- 1 pedaço pequeno de pimenta dedo de moça
- sal

Molho:

- 1 xícara (chá) de soja verde cozida (140 g)
- 1 xícara (chá) de pimentão vermelho fatiado (145 g)

Modo de preparo:

Modo de preparo:

- aquecer o azeite numa panela de pressão e dourar bem toda a carne;
- acrescentar o restante dos ingredientes para o cozimento;
- tampar a panela e cozinhar por aproximadamente 40 minutos;
- retirar a carne, deixar esfriar, cortar em fatias finas e reservar;
- peneirar, em outra panela, o molho formado no cozimento da carne;
- adicionar as cebolas cortadas, o pimentão e a soja verde e deixar levantar fervura;
- desligar o fogo e reservar o molho;
- em um refratário, montar o prato na seguinte ordem: carne fatiada, molho, azeitonas, soja verde, cheiro-verde;
- repetir o processo, formando camadas, até terminarem os ingredientes;
- cobrir com tampa ou filme plástico e levar à geladeira;
- servir fria, acompanhada de pães, torradas ou arroz branco.

continua...

... continuação

- 2 cebolas cortadas em rodelas (190 g)

Para a montagem:

- 1 xícara (chá) de soja verde cozida (140 g)
- 1 xícara (chá) de azeitonas picadas (104 g)
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde

Observações: pode-se substituir o vinagre por vinho tinto.

Rendimento: 8 porções.

Valor calórico: aproximadamente 566 kcal/porção.





Creme de soja verde

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de soja verde cozida (500 g)
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva (150 mL)
- 5 xícaras (chá) de água (1 litro)
- 6 fatias de *bacon* picadas (100 g)
- 2 cebolas picadas (200 g)
- sal e cheiro-verde

Modo de preparo:

- bater a soja verde no liquidificador, acrescentando água aos poucos, até que fique um creme homogêneo;
- reservar;
- em uma panela, dourar o *bacon* e a cebola com o azeite;
- adicionar o creme na panela e temperar com sal a gosto;
- deixar ferver por alguns minutos e desligar o fogo;
- transferir para uma sopeira e acrescentar o cheiro-verde picadinho.

Observação: para encorpar ainda mais o creme:

- 1) bater uma batata cozida junto com a soja verde; ou
- 2) acrescentar um copo de leite com uma colher (sobremesa) de amido de milho dissolvido, deixar ferver por alguns minutos e desligar o fogo.

Rendimento: 4 porções.

Valor calórico: aproximadamente 614 kcal/porção.



Escondidinho com soja verde

Ingredientes:

- 1,5 kg de mandioca
- 1 kg de carne seca
- 2 xícaras (chá) de soja verde cozida (280 g)
- ½ xícara (chá) de salsinha picada
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado (40 g)
- ½ xícara (chá) de requeijão cremoso (80 g)
- 5 colheres de sopa de manteiga (100 g)
- 2 cebolas médias cortadas em cubinhos (190 g)
- 3 embalagens de leite de coco (600 mL)
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela fatiado (100 g)
- pimenta-do-reino e sal a gosto

Modo de preparo:

- dessalgar a carne, cortar em cubos e cozinhar por 40 minutos em panela de pressão;
- deixar esfriar, desfiar bem e reservar;
- cozinhar a mandioca por 40 minutos em panela de pressão, até quase derreter;
- deixar amornar e retirar as fibras internas;
- bater a mandioca no liquidificador, aos poucos, com o leite de coco e duas colheres de sopa de manteiga, formando um creme espesso (se necessário, acrescentar um pouco de leite de vaca);
- acrescentar sal a gosto e reservar;
- colocar numa panela duas colheres de sopa de manteiga, refogar as cebolas, acrescentar a carne seca e a soja verde;
- temperar com pimenta-do-reino e salsinha e misturar bem;
- untar um refratário com a manteiga restante e forrar com metade do purê de mandioca;
- espalhar a carne e a soja verde refogada, cobrir com as fatias de mussarela e colocar o restante do purê;
- polvilhar com o queijo ralado e levar para gratinar em forno quente.

Rendimento: 8 porções.

Valor calórico: aproximadamente 942 kcal/porção.



Estrogonofe de queijo com soja verde

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de soja verde cozida (140 g)
- 3 xícaras de mussarela cortada em cubos (300 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30 ml)
- 2 colheres (sopa) de catchup (40 g)
- 2 tomates médios maduros (180 g)
- 1 cebola média picada (90 g)
- 2 dentes de alho amassados (16 g)
- 1 lata de molho de tomate (340 g)
- 1 vidro de palmito (300 g)
- 1 vidro de cogumelos (100 g)
- 1 lata de creme de leite sem soro (200 g)
- 1 tablete de caldo de galinha
- sal (a gosto)

Modo de preparo:

- numa panela, refogar a cebola e o alho no azeite e acrescentar os tomates maduros picados (sem pele e sem sementes);
- adicionar 2 xícaras (chá) de água, o molho de tomate, o catchup, o caldo de galinha e sal a gosto;
- cozinhar por cerca de dez minutos, em fogo médio, e acrescentar os cogumelos fatiados, o palmito picado e a soja verde;
- colocar a mussarela picada em cubos e juntar o creme de leite sem soro;
- mexer bem para incorporar o creme de leite, desligar o fogo e servir em seguida.

Rendimento: 6 porções.

Valor calórico: aproximadamente 551 kcal/porção.



Frango na mostarda com soja verde

Ingredientes:

- 2 kg de peito de frango cortado em cubos
- 2 xícaras (chá) de soja verde cozida (280 g)
- 5 colheres (sopa) de mostarda (75 mL)
- 4 colheres (sopa) de óleo (60 mL)
- 3 colheres (sopa) de parmesão ralado fino (50 g)
- 2 colheres (sopa) de sal (26 g)
- 1 embalagem de creme de leite (200 g)
- 1 cebola média picada (95 g)
- suco de dois limões (155 g)

Modo de preparo:

- lavar bem os pedaços de frango;
- temperar com suco de limão, sal e mostarda e deixar marinar, na geladeira, por pelo menos 4 horas;
- aquecer numa panela o óleo, acrescentar o frango e deixar dourar;
- cozinhar por cerca de 15-20 minutos;
- adicionar a soja verde, a cebola picada e o creme de leite;
- mexer bem, sem deixar ferver;
- desligar o fogo e polvilhar com o queijo ralado;
- servir acompanhado de arroz branco.

Rendimento: 6 porções.

Valor calórico: aproximadamente 850 kcal/porção.



Minestrone com soja verde

Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) de soja verde cozida (210 g)
- 2 xícaras (chá) de batatas cortadas em cubos (270 g)
- 1 xícara (chá) de cenoura em cubos (120 g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15 mL)
- 1 cebola média picada (95 g)
- 1 tablete de caldo de carne
- cheiro-verde e sal (a gosto)

Modo de Preparo:

- ferver 1 litro de água, dissolver o caldo de carne e reservar;
- em uma panela, dourar a cebola no azeite;
- refogar a batata e a cenoura por alguns minutos e acrescentar, aos poucos, o caldo de carne;
- deixar ferver até que os legumes estejam cozidos e adicionar a soja verde;
- temperar a gosto com sal e cheiro-verde.

Observações: pode-se também acrescentar:

- 1) macarrão apropriado para sopa, previamente cozido; ou
- 2) ovos batidos ao final, mantendo a fervura por alguns minutos.

Rendimento: 4 porções.

Valor calórico: aproximadamente 161 kcal/porção.



Penne a romanesca com ricota e soja verde

Ingredientes:

- ½ pacote de massa tipo *penne* (250 g)
- ½ xícara (chá) de soja verde cozida (70 g)
- ½ xícara (chá) de ricota (100 g)
- ½ xícara (chá) de atum em conserva (100 g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15 mL)
- 1 dente de alho amassado (8 g)
- ½ colher (sopa) de alecrim
- 1 lata de molho de tomate (200 mL)
- sal, cheiro-verde (a gosto)

Modo de preparo:

- cozinhar o macarrão *al dente*, escorrer e reservar;
- aquecer o azeite em uma frigideira e fritar o alho;
- acrescentar o molho de tomate, o alecrim e o atum (desintegrado com o auxílio de um garfo) e deixar cozinhar por aproximadamente 5 minutos;
- acrescentar a soja verde, provar e, se necessário, adicionar mais sal;
- juntar o macarrão;
- transferir para uma travessa, salpicar o cheiro-verde e a ricota previamente esmigalhada.

Observação: pode-se substituir a ricota por *tofu*.

Rendimento: 2 porções.

Valor calórico: aproximadamente 746 kcal/porção.



Picadinho com soja verde

Ingredientes:

- 1 kg de carne cortada em cubos pequenos
- 2 xícaras (chá) de soja verde cozida (280 g)
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (45 mL)
- 1 ½ colher (sopa) de extrato de tomate (25 g)
- 2 tomates sem sementes picados (190 g)
- 1 cebola picada (95 g)
- 2 folhas de louro
- sal ou tempero pronto (a gosto)

Modo de preparo:

- em uma panela, dourar a carne no azeite, com o sal e as folhas de louro;
- juntar o alho, a cebola e refogar por cinco minutos;
- colocar os tomates, o extrato de tomate e a água em quantidade suficiente para cobrir a carne;
- cozinhar por cerca de 30 minutos;
- acrescentar a soja verde e cozinhar por mais cinco minutos;
- transferir para uma travessa e polvilhar o cheiro-verde;
- servir com arroz branco e batata palha.

Rendimento: 6 porções.

Valor calórico: aproximadamente 352 kcal/porção.



Quiche crocante com soja verde

Ingredientes:

Massa:

- 1 pacote de biscoitos Cream Cracker (200 g)
- ½ xícara (chá) de manteiga (100 g)
- ½ pimenta de cheiro
- tomilho picado e sal (a gosto)

Recheio:

- 2 abobrinhas médias picadas em cubos (1 kg)
- 1 xícara (chá) de soja verde cozida (140 g)
- 1 xícara (chá) de creme de leite (225 g)
- ½ xícara (chá) de cebola cortada em rodela (65 g)
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado grosso (100 g)
- 1 vidro de cogumelos em conserva (*champignons*) (200 g)
- 1 tomate cortado em rodela (105 g)
- 3 ovos (195 g)
- sal (a gosto)

Modo de preparo:

- esmigalhar os biscoitos com as mãos;
- derreter a manteiga numa frigideira e adicionar o tomilho, a pimenta de cheiro, os biscoitos e sal a gosto, misturando bem;
- forrar com a massa uma forma redonda com fundo removível e reservar;
- refogar as abobrinhas em azeite, alho e sal e reservar;
- dispor, em camadas sobre a massa, as abobrinhas, a cebola, o tomate, a soja verde e os cogumelos picados;
- em uma tigela, bater os ovos ligeiramente e acrescentar o creme de leite e a mussarela;
- temperar com sal, a gosto;
- colocar sobre as camadas de recheio e levar para assar em forno pré-aquecido a 200 °C por 30 minutos.

Rendimento: 8 porções.

Valor calórico: aproximadamente 434 kcal/porção.



Refogado de soja verde

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de soja verde
- 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)
- 1 colher (sobremesa) de tempero pronto
- 1 tablete de caldo de carne
- 3 folhas de louro
- 2 cebolas médias picadas em cubo
- sal, pimenta-do-reino branca (a gosto)

Modo de preparo:

- em uma panela de pressão, colocar a soja verde, cobrir com água e deixar cozinhar por oito minutos;
- acrescentar as folhas de louro, o caldo de carne, o sal, e a pimenta-do-reino a gosto;
- em uma frigideira, aquecer o azeite e refogar as cebolas;
- acrescentar as cebolas e deixar ferver por mais cinco minutos;
- servir com arroz branco, para substituir o feijão.

Observação: notar que o caldo da soja não engrossa da mesma maneira que o feijão.

Rendimento: 4 porções.

Valor calórico: aproximadamente 178 kcal/porção.



Refogado oriental com soja verde

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de soja verde cozida (140 g)
- 1 “queijo” de soja (*tofu*) cortado em cubos (500 g)
- 4 colheres (sopa) de molho de soja (*shoyu*) (60 mL)
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja (30 mL)
- 2 tomates vermelhos firmes cortados em pedaços (295 g)
- 1 cenoura cortada em tiras (100 g)
- ½ acelga pequena cortada em pedaços (250 g)
- ½ maço de brócolis lavado e cortado (150 g)
- broto de feijão (*moyashi*) (100 g)
- gengibre ralado (a gosto)
- gergelim torrado ou cheiro-verde picado

Modo de preparo:

- em uma panela revestida com material antiaderente, aquecer em fogo forte duas colheres de sopa de óleo e refogar o gengibre;
- adicionar os vegetais separadamente (na seguinte ordem: brócolis, cenoura, tomate e acelga), para permitir que cada um cozinhe em seu tempo próprio, em fogo baixo e panela tampada;
- por último, acrescentar a soja verde e o broto de feijão;
- quando os vegetais estiverem cozidos, acrescentar o *tofu* e o molho de soja e retirar do fogo;
- dispor o grelhado em uma travessa e salpicar gergelim ou cheiro-verde.

Rendimento: 4 porções.

Valor calórico: aproximadamente 257 kcal/porção.



Risoto de frango com soja verde

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de arroz arbóreo (próprio para risoto) (500 g)
- 1 ½ xícara (chá) de soja verde cozida (200 g)
- 1 ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado (120 g)
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva (150 mL)
- ½ copo (americano) vinho branco seco (opcional) (100 ml)
- 3 colheres (sopa) de cebola picada (90 g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40 g)
- 2 dentes de alho amassados (16 g)
- 500 g de peito de frango cortado em cubos
- 1 tablete de caldo de galinha

Observações:

- 1) é recomendável utilizar panela de fundo grosso;
- 2) para uma consistência ainda mais cremosa, podem-se acrescentar duas colheres de sopa de creme de leite ao final.

Rendimento: 6 porções.

Valor calórico: aproximadamente 687 kcal/porção.

Modo de preparo:

- ferver 2 litros de água, dissolver o caldo de galinha e reservar;
- em uma panela, aquecer bem o azeite e 1 colher de manteiga, dourar a cebola e o alho;
- adicionar o frango e deixar dourar;
- acrescentar o arroz e refogar por alguns minutos;
- acrescentar o vinho e deixar evaporar;
- colocar o caldo, aos poucos (1 xícara por vez), mexendo sempre até secar;
- repetir o processo, até que seja utilizado todo o caldo;
- adicionar a última xícara de caldo e cozinhar o arroz em fogo baixo, por cerca de 15 minutos;
- acrescentar a soja verde, o queijo ralado e a manteiga restante;
- desligar o fogo e servir quente.



Risoto de leite com soja verde

Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) de arroz arbóreo (250 g)
- 2 xícaras (chá) de soja verde cozida (280 g)
- 5 xícaras (chá) de leite (1 litro)
- 1 ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado (120 g)
- ½ xícara (chá) de manteiga (100 g)
- ¼ xícara (chá) de vinho branco seco (opcional) (50 ml)
- 1 cebola média bem picada (95 g)
- sal e tempero pronto (a gosto)

Modo de preparo:

- em uma panela de fundo grosso, aquecer a manteiga e fritar a cebola junto com o tempero pronto;
- acrescentar o arroz e refogar por alguns minutos;
- acrescentar o vinho e deixar evaporar;
- adicionar o leite, aos poucos (1 xícara por vez), mexendo sempre até secar;
- repetir o processo, até que seja utilizado todo o leite;
- adicionar a última xícara de leite e cozinhar o arroz em fogo baixo, por cerca de 15 minutos;
- adicionar 1 xícara de queijo ralado e a soja verde;
- ajustar o sal, misturar bem e polvilhar com o restante do queijo.

Rendimento: 3 porções.

Valor calórico: aproximadamente 1.023 kcal/porção.



Soja verde à moda indiana

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de soja verde cozida (140 g)
- 2 xícaras (chá) de couve-flor cozida no vapor (180 g)
- 1 xícara (chá) de cebola picada (130 g)
- ½ xícara (chá) de pimentão vermelho picado (72,5 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja (30 mL)
- 1 colher (sopa) de *curry*
- 2 tomates sem pele picados (250 g)
- 1 maço pequeno de espinafre (150 g)
- 3 dentes de alho amassados (24 g)
- sal

Modo de preparo:

- refogar a cebola e o alho no óleo durante dois minutos;
- acrescentar o *curry* e refogar por mais três minutos;
- adicionar os tomates e deixar cozinhar (panela tampada, fogo baixo) até desmancharem;
- juntar o pimentão e temperar com sal a gosto;
- acrescentar a soja verde, as folhas de espinafre e a couve-flor, misturando delicadamente;
- deixar cozinhar por mais dez minutos, aproximadamente.

Rendimento: 4 porções.

Valor calórico: aproximadamente 147 kcal/porção.

Torta de soja verde

Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada (240 g)
- 1 copo de óleo (250 mL)
- 2 copos de leite (500 mL)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (100 g)
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó (6 g)
- 3 ovos (195 g)
- sal (a gosto)

Recheio:

- 2 xícaras (chá) de soja verde cozida (280 g)
- 1 lata de milho verde em conserva (200 g)
- 1 vidro de cogumelos em conserva (*champignons*) (200 g)
- 1 copo de requeijão (200 g)
- 2 xícaras (chá) de queijo mussarela cortada em cubinhos (200 g)
- 2 xícaras (chá) de presunto cortado em cubinhos (200 g)

Modo de preparo:

- colocar todos os ingredientes da massa no copo do liquidificador (líquidos primeiro) e bater por três a cinco minutos, até ficar uma massa homogênea;
- untar uma assadeira média e despejar metade da massa;
- colocar o recheio na seguinte ordem: soja verde, milho, cogumelos picados, mussarela, presunto e, por último, o requeijão;
- colocar o restante da massa sobre o recheio;
- acrescentar, por cima, o tomate e a cebola temperados com o azeite e o sal;
- levar ao forno médio por 45 minutos, até a massa ficar dourada.

continua...

... continuação

Cobertura:

- 3 tomates cortados em cubinhos (355 g)
- 3 cebolas cortadas em cubinhos (285 g)
- azeite de oliva e sal (a gosto)



Observações: podem-se aproveitar sobras de frango (desfiado), azeitonas, cenoura etc. para o recheio.

Rendimento: 8 porções.

Valor calórico: aproximadamente 816 kcal/porção.

Yakisoba com soja verde

Ingredientes:

- 1 pacote de macarrão instantâneo (500 g)
- 1 xícara (chá) de carne de frango cortada em tiras finas (150 g)
- 1 xícara (chá) de carne bovina cortada em tiras finas (150 g)
- 2 xícaras (chá) de soja verde cozida (280 g)
- 2 xícaras (chá) de couve-flor cortada em pedaços pequenos (80 g)
- 2 xícaras (chá) de brócolis cortado em pedaços pequenos (80 g)
- 1 xícara (chá) de broto de feijão (*moyashi*) (80 g)
- 6 colheres (sopa) de óleo de soja para fritar o macarrão (90 mL)
- 6 colheres (sopa) de óleo de soja para os legumes (90 mL)
- 12 vagens cortadas em pedaços (80 g)
- 3 folhas grandes de acelga cortadas (80 g)

Modo de preparo:

- cozinhar o macarrão instantâneo em água por três minutos e escorrer;
- aquecer o óleo numa panela grande, acrescentar o macarrão cozido e fritar a massa por mais ou menos dois minutos, até ficar seco e ligeiramente crocante;
- reservar o macarrão;
- em outra panela, aquecer o restante do óleo, adicionar as carnes e deixar dourar;
- acrescentar os vegetais (couve-flor, brócolis, vagem, pimentão) e deixar cozinhar até ficar *al dente*;
- juntar o broto de feijão, a acelga e a soja verde, misturar bem e desligar o fogo;
- misturar com o macarrão frito e transferir para uma travessa.

continua...

... continuação

- 1 cenoura cortada em rodela finas (100 g)
- ½ pimentão vermelho cortado em tiras finas (90 g)

Observação: pode-se misturar molho de soja (*shoyu*) e molho inglês, em partes iguais, acrescentando aos legumes já cozidos (antes de juntar o macarrão), e deixar ferver por cerca de 5 minutos.

Rendimento: 6 a 8 porções.

Valor calórico: aproximadamente 608 kcal/porção.



Anexo

Soja verde fervida, cozida com sal e drenada

Composição centesimal

Nutriente	Unidades	Valores por 100 gramas
Água	g	68,60
Energia	kcal	141,00
Energia	kJ	592,00
Proteína	g	12,35
Lipídios totais	g	6,40
Cinzas	g	1,60
Carboidratos por diferença	g	11,05
Total de fibra dietética	g	4,20

Minerais

Nutriente	Unidades	Valores por 100 gramas
Cálcio, Ca	mg	145,00
Ferro, Fe	mg	2,50
Magnésio, Mg	mg	60,00
Fósforo, P	mg	158,00
Potássio, K	mg	539,00
Sódio, Na	mg	250,00
Zinco, Zn	mg	0,91
Cobre, Cu	mg	0,117
Manganês, Mn	mg	0,502
Selenio, Se	mcg	1,4

Vitaminas

Nutriente	Unidades	Valores por 100 gramas
Ácido ascórbico, vitamina C	mg	17,0
Tiamina, vitamina B1	mg	0,260
Riboflavina, vitamina B2	mg	0,155
Niacina	mg	1,250
Ácido Pantotênico, vitamina B3	mg	0,128
Piridoxina, vitamina B6	mg	0,060
Folate, total	µg	111,0
Folic acid, vitamina Bc	µg	0,0
Cianocobalamina, vitamina B12	µg	0,0
Retinol, vitamina A	UI	156,0
Vitamina A, RAE	µg	8,0

Lipídios

Nutriente	Unidades	Valores por 100 gramas
Ácidos graxos saturados - total	g	0,740
Ácido mirístico, C14:0	g	0,005
Ácido palmítico, C16:0	g	0,537
Ácido esteárico, C18:0	g	0,198
Ácidos graxos monoinsaturados - total	g	1,209
Ácido palmitoléico, C16:1	g	0,010
Ácido oléico, C18:1	g	1,188
Ácido gadoléico, C20:1	g	0,010
Ácidos graxos poliinsaturados - total	g	3,011
Ácido linoléico, C18:2	g	2,657
Ácido linolênico, C18:3	g	0,354
Colesterol	mg	0,0
Fitosteróis	mg	50,0

Aminoácidos

Nutriente	Unidades	Valores por 100 gramas
Triptofano	g	0,150
Treonina	g	0,492
Isoleucina	g	0,543
Leucina	g	0,883
Lisina	g	0,739
Metionina	g	0,150
Cistina	g	0,113
Fenilalanina	g	0,559
Tirosina	g	0,443
Valina	g	0,549
Arginina	g	0,994
Histidina	g	0,332
Alanina	g	0,555
Ácido Aspártico	g	1,439
Ácido glutâmico	g	2,320
Glicina	g	0,514
Prolina	g	0,579
Serina	g	0,688

Fonte: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18 (2005) - Tabela retirada de: www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/

Impressão e Acabamento
Embrapa Informação Tecnológica



Soja

**Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento**

